Vạch trần những thực phẩm là "kẻ thù" của nhan sắc

Có nhiều loại thực phẩm lại đẩy nhanh quá trình lão hóa và làm cho bạn già đi nhanh chóng. Vì thế, hãy hạn chế ăn những loại thực phẩm nguy hại này, nếu không bạn sẽ vô tình góp phần đẩy nhanh sự lão hóa của chính mình.

Theo các nghiên cứu khoa học, phụ nữ nên tránh ăn nhiều những thực phẩm đẩy nhanh quá trình lão hóa ngay sau đây:

1. Đồ ăn nhiều đường



Theo nghiên cứu, việc ăn nhiều đường sẽ khiến các tế bào trong cơ thể bạn tốn nhiều sức làm việc hơn bình thường. Đồng thời, các phân tử đường dư thừa sẽ kết hợp với các protein tạo ra sản phẩm gây tổn hại collagen trong da, có tên gọi là glycation. Các glycation này sẽ làm cho da bạn không còn mịn màng và săn chắc như trước.

2. Ăn mặn

Theo các chuyên gia, chế độ ăn nhiều muối kết hợp với việc lười vận động có thể gây hại cho sức khỏe tinh thần của bạn, nhất là đối với người cao tuổi. Hơn nữa, ăn nhiều muối sẽ khiến da bạn dễ bị giữ nước và phù lên gây mất thẩm mỹ và còn làm ảnh hưởng xấu đến thận.

3. Uống nhiều rượu

Gan có ảnh hưởng quan trọng đến da của bạn. Khi gan hoạt động tốt sẽ đào thải các chất độc ra khỏi cơ thể, còn ngược lại, các độc tố tích tụ trong gan không được đào thải sẽ dẫn đến các vấn đề về da như da sần sùi, bị mụn, nếp nhăn… Uống rượu là một trong những cách làm hại gan nhanh nhất và kéo theo tác hại đến da mà bạn không hề mong muốn. Ngoài ra, uống rượu còn khiến bạn khó ngủ hơn vì bị đau đầu làm ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ và gây ảnh hưởng đến da. Vì thế, hãy tránh uống rượu để bảo vệ gan luôn khỏe mạnh và làn da luôn tươi trẻ bạn nhé.

4. Đồ nướng bị cháy

Theo nghiên cứu, thực phẩm khi nấu hay nướng bị cháy sẽ có chứa hydrocarbon gây viêm và phá vỡ collagen trong da, làm cho da bạn bị khô và xuất hiện nhiều nếp nhăn. Hãy đảm bảo rằng bạn đã cạo bỏ lớp bị cháy đi để bảo vệ da và làm sạch vỉ nướng trước khi ăn để tránh bị nhiễm khuẩn trong lần sử dụng tiếp theo nhé.

5. Xúc xích, thịt xông khói



Các thực phẩm chế biến sẵn như xúc xích, thịt xông khói thường có sulfite và các chất bảo quản dễ gây ra nguy cơ viêm trên da và thúc đẩy quá trình lão hóa da.

Theo nghiên cứu, các thực phẩm này cũng có xu hướng chứa nhiều muối nên có thể khiến da bạn dễ bị giữ nước và bị phù.

6. Thực phẩm cay

Các mạch máu thường có phản ứng mạnh hơn khi bạn ăn đồ cay và làm cho bệnh về da trầm trọng hơn. Đối với phụ nữ trong thời kỳ mãn kinh, những tác dụng không mong muốn này sẽ làm cho họ trông già hơn bình thường.

7. Thịt đỏ

Thịt đỏ giàu chất dinh dưỡng, nhưng lại tạo ra các gốc tự do gây tổn hại đến tế bào bình thường làm ảnh hưởng đến khả năng tổng hợp collagen của da. Ăn thịt đỏ quá nhiều còn có nguy cơ mắc các bệnh tim mạch. Vì thế, bạn nên hạn chế ăn thịt đỏ và có thể thay bằng thịt trắng, bổ sung thực phẩm giàu chất chống ôxy hóa để chống lại các gốc tự do và đẩy lùi quá trình lão hóa.